

11 Novembre 2020	<b>REGROUPEMENT COLLECTIF ESPOIRS</b>	Saint-Yrieix-sur-Charente
<b>Responsable</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Chef de délégation</b> : GRUET Raphaël</li> <li>▪ <b>Entraîneurs</b> : DEVOUGE Audrey – ROGEON Axelle</li> <li>▪ <b>Bénévole</b> : DELALANDE Morgane</li> </ul>		

**Effectifs :**

24 nageurs (12 filles et 12 garçons).

**Critères de sélection :**

Ranking N-1 des 12 premiers jeunes par sexe (1 – 2 – 3 confondus) par épreuves de la NAN CUP (100 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 NL et 200 4 Nages).

**Objectifs des séances :**

- **Matin :**
  - Phase non nagé : Coulées - Virages - Reprise de nage
  - Phase nagé : Aérobie 4 nages
- **Après-Midi :**
  - Phase non nagé : Départs et Prises de relais
  - Phase Nagé : Vitesse

**Horaires :**

Rendez-vous 09h00 au centre aquatique de Nautilus à Saint-Yrieix-sur-Charente (16710)  
Fin du rassemblement à 17h30

**Programme :**

09h00 – 09h30	Briefing du déroulement de la journée
09h30 – 11h00	Séance d'entraînement
11h00 – 11h30	Débriefing de la séance
11h30 – 13h00	Pique-Nique
13h00 – 15h00	Jeux collectifs
15h00 – 16h30	Séance d'entraînement
16h30 – 17h00	Débriefing de la séance
17h00 – 17h30	Goûter

**A prévoir :**

Un pique-nique pour le midi, le goûter sera offert par le Comité de Charente.  
Son matériel d'entraînement (maillot de bain, serviette, filet)  
Un masque de protection

**Protocole sanitaire :**

Le comité départemental fournira du gel hydroalcoolique à l'arrivée des nageurs et tout au long de la journée à plusieurs reprises. Le responsable de la section veillera au respect des gestes barrières et à la désinfection des locaux pour garantir la sécurité de tous.